

# はやしだより

2026年新春発行 広報紙 第49号

公益財団法人 林精神医学研究所  
附属林道倫精神科神経科病院〒703-8520  
岡山市中区浜472番地  
TEL 086-272-8811  
FAX 086-273-9944ホームページ  
<http://www.hayashi-dorin.or.jp/>  
mail : hama472@po.harenet.ne.jp**病院理念**その人らしく生きられるように  
共に支えあいます**基本方針**

- 1、「心の病」の予防、治療、リハビリに取り組みます。
- 2、人権を尊重し、安全・安楽・信頼の医療に努めます。
- 3、地域と連携し、誰でも安心して暮らせる地域づくりに努めます。



## 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

平素より格別のご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、皆さまにとって当院はどのような病院に映っているでしょうか。

昨年の春に策定した長期計画では、当院の特徴を「精神科救急病院」と  
「地域密着多機能包括病院」として位置づけました。

「精神科救急病院」はわかりやすいかと思います。

当院では、24時間365日、患者さんの“困った”に対応できる体制を整えています。

ご本人やご家族、関係者の方は、どうぞ遠慮なくご相談ください。

最近では、家庭や地域だけでなく、一般病院や高齢者施設からのご相談も増えています。

もう一つの「地域密着多機能包括病院」という特徴は、少しイメージしづらいかもしれません。

これは、障害を持つ方々が地域で安心して生活できるよう、さまざまな機関と連携して支援する取り組みです。

当院には相談支援事業所があり、院内外のデイケア、訪問看護、グループホーム、就労移行支援や就労継続支援事業所などと協力して活動しています。ご本人の希望が叶うような活動がまだまだあると思います。

本年も、地域の皆さまのお力になれるよう職員一同努めてまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



院長 林 英樹

## 当院はお金のあるなしにかかわらず 安心して受診していただける病院です

**●無料・低額診療事業を実施しています ●差額ベッド代は頂いておりません**

林病院は、患者さんの受療権を守る取り組みとして、無料・低額診療事業(無低診)を実施しています。無低診を適用されますと、当院の医療費が無料または低額になります。経済的な理由で医療費の支払いが難しい方、お気軽に相談室または受付までご相談ください。適用にならない場合でも解決策を一緒に考えていきます。

また、「命は平等である」との考え方から、差額ベッド代も頂いておりません。

# アルコール依存症を知ろう



林病院は、アルコール健康障害に関する治療を行っている専門医療機関（依存症専門医療機関）に選定されており、依存症専門外来、アルコール依存症専門病棟での入院治療を行っています。

今号では、当院のアルコール専門医の北山幸雄医師が、アルコール依存症の支援者向けに行った講演会の内容を紹介します。

## 依存症とはなにか？

脳の機能的変化により、物質使用や行動に対するコントロール障害（適度に行うこと及び適切に中断することができない状態）が出現した結果、日常生活や社会生活に何らかの支障をきたしてしまった状態を指します。アルコール、薬物（向精神薬、覚せい剤、大麻など）、ニコチン、カフェインなどの物質依存のほか、ギャンブル、窃盗、ゲーム、摂食障害などの行動嗜癖も含まれます。

## 精神依存と身体依存

- 精神依存・・・あらゆる依存に存在する。快感を求める（渴望感）
- 身体依存・・・身体依存がない依存もある。不快を避ける（離脱症状・禁断症状）

依存症の成立に、身体依存の存否は関係なく、精神依存のみで依存症の診断ができることになっています。

## 依存性物質とは？

「連用し続けると、いつかはやめられなくなる物質」を依存性物質と言います。血液脳関門（BBB：blood brain barrier）をすり抜けて、中枢神経（大脳・小脳・脊髄など）に直接作用を及ぼすことができる中枢神経作用物質のことです。

アルコールは、依存性薬物です。お酒を飲む人は誰でもアルコール依存症になる可能性があります。しかし、お酒を飲む人全てがなるわけではありません。

## 依存を進めやすい条件

- 依存を獲得しやすい素質
- 若年からの飲酒
- 先行・並行する他の依存性薬物の乱用
- 日常的な飲酒
- 胃切除
- 環境、文化、神経症、気分障害など 等々…

依存性物質を摂取しつづける（連用）

脳に機能的な変化がおこり、神経細胞間に依存のネットワーク（依存回路）が構築される

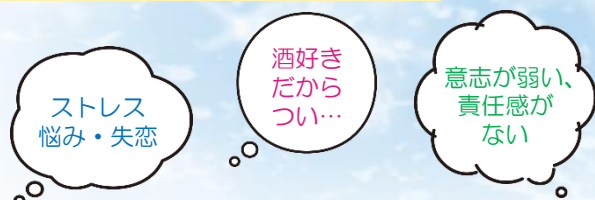
## 大脳の発達と依存回路

5歳まではネットワークが増えていき（5歳で人生最多になる）、5歳からはネットワークの整理（刈り込み）しながら増えていきます。そして、思春期前には大人の脳が完成します。大人の脳になった後も、生涯ネットワークの構築は続きます。しかし、ネットワークの整理はもう二度と行われないため、思春期以降に構築されたネットワークは生涯存在します。そのため、アルコール依存症は治癒することはありません。

しかし、アルコール依存回路が完成するのに要する時間は数十年（50年～70年？）と言われています。したがって、ほとんどの人は依存症になる前に寿命が来るため、生きている間に依存症になる確率は低いのです。

ところが、非常に短期間（5～10年以下）で依存のネットワークが形成される体質の人が飲酒人口の2～4%存在します。この体質を持っている人は、知らない間にアルコール依存症になってしまう確率が非常に高いです。知らない間になってしまうので、その人のせいではありません。

## アルコール依存症は身体疾患



アルコール依存症に関する誤解

アルコール依存症は身体疾患です。

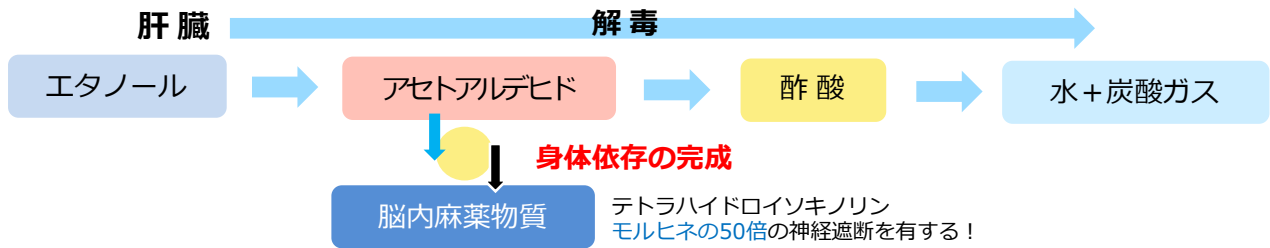
量や飲み方、性格、意志の問題ではありません。

生活習慣病（糖尿病や高血圧など）と同様の、慢性身体疾患です。





## アルコールの代謝



### 身体依存が進むと・・・

- 酔い方がかわる  
アルコールの酔い+脳内麻薬による神経遮断 → **ブラックアウトをおこす**
- 飲酒欲求に変化が起きる  
病的飲酒欲求 → 普段は「**飲まない理由**」が「**飲む理由**」になる（飲酒している場合ではないときに飲んでしまう）
- 飲酒のコントロール障害が起きて、**離脱症状**が出る

### 飲み続けると・・・

- 飲酒すると、脳内麻薬がいっぱいになり、離脱症状がとれて楽になる
- 酒が切れると、脳では麻薬が切れて離脱症状が出て苦しくなる



## 精神依存の始まり～成立

酒を飲む人は全員が、酒でしか得られない効果（酔い）を期待して飲むため、**飲酒する人は皆、酒に依存がある**と言えます。酒の効果（酔い）によってもたらされる**非日常的体験（快感）**が強烈であるほど、依存は強くなり、精神依存が始まります。強烈な非日常体験を繰り返すうちに、アルコールから得られるものは単なる快感ではなくなります。もっと大きな利益（仕事ができる、家事・育児ができる、何かを忘れてしまいたい等・・・）を得ている状態が生まれ、アルコールが不可欠になっていきます。

## アルコール依存症の治療

### 治療準備（導入）

- ・ **病気**であることを理解する ・ **協力者**を得る（孤立しない）
- ・ **家族の対処法**を見直す（まず家族から治療導入）

- **まず、酒を切る！**（飲酒の中断）  
自分で飲酒が中断できない場合には入院も考慮します。
- 最初に飲酒を止める意味
  - ① 神経順応を「**飲まない状態**」に戻す
  - ② 頭をスッキリさせて「**断酒の動機づけ**」を可能にする
- ★ 断酒を続けることが治療の目標であり、手段でもあります。

### 断酒の動機付け

- 飲酒の功績  
（誰のせいでもないことへの理解）
- 断酒の目的（自分のために！）
- 我慢の断酒と、自然体での断酒
- 「悪」を取り払うのではなく、「より良いもの」に発展させるという考え方

### 断酒と禁酒

- 禁酒  
…強制的に飲ませない、我慢して飲まない
- 断酒  
…飲酒の必要性をなくす（低下させる）

## アルコール依存症の回復

一度できた依存体質は元には戻らないため、節酒は不可能です。また、断酒しても一杯飲めば再発します。

**飲酒の必要性をなくしていく**（**飲む必要がない状態**）方法を考えていきます。

最も有効な方法は、すでに多くの成功体験がある方法をとることです。多くの断酒成功者に直接会いにいて、「どうしたら断酒できたのか？」を学ぶことが重要です。

そのため、アルコール依存症の治療では、**自助グループ**（断酒会、AA：アルコホーリクス・アノニマス）に**繋がることが何よりも重要**と考えています。

治療を続けていくうちに、「1%でもうまく飲める可能性があるなら賭けてみたい」「自分からアルコールを取ったら何も残らない」「飲んで死ねたら本望」という考えから、「1%でも元に戻る可能性があるなら飲みたいくない」と、自身の中でアルコールの価値（精神依存）が低下し、回復へと向かってきます。

アルコールの問題で  
お困りの方へ

## アルコール依存症専門外来・入院治療 のご案内

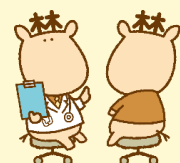
**毎週木曜日・金曜日の午前**に依存症専門外来を行っています。

入院治療のご相談、ご家族のみのご相談も可能です。

まずはお電話でお気軽にご相談ください。

**☎086-272-8811**（地域連携室）

※受付時間【月～金】8：30～17：00 【土曜日】8：30～12：00



# 秋どきどきライブ

11月1日(土)に、中庭で音楽を楽しむ「秋どきどきライブ」を6年ぶりに開催しました。直前に通り雨が降り、スタッフも患者さんも文字通り“どきどき”のスタートでしたが、準備開始時には雨が上がり予定通り開演することができました。

今回出演していただいた沖瀬さやかさんは、オリジナル曲「秋時雨」がRNC news everyのエンディングテーマに起用されていたプロのシンガーソングライターで、過去には操山校吹奏楽部として春の行事に来てくれたこともある、当院にご縁がある方です。そのため、会場にはデイケアメンバー制作の「Welcomeおかえり」の言葉を添えた看板が飾られ、寒さが増すこの季節に温もりを添える優しい雰囲気の中でライブが行われました。

演奏では、オリジナル曲から皆が口ずさめる馴染みの曲まで幅広く10曲を披露していただきました。途中には機材トラブルもありましたが、沖瀬さんのリードで会場から手拍子が起こるなど、会場全体が沖瀬さんの音楽に引きこまれ共に楽しむことができたあっという間のひとときでした。

(作業療法科・作業療法士 油谷 典子)



沖瀬さんを歓迎する手作りの看板  
デイケアメンバーの力作です



沖瀬さやかさんのオリジナル曲  
はYouTube等でも配信中です

## 国際学会で 優秀賞を受賞しました

原 紘志医師が、2025年10月にシンガポールで開催された、国際知的・発達障害学会に参加し、

「日本の障害児の権利侵害：介護サービス受給資格喪失の所得基準」と題してポスター発表を行いました。



この内容が評価され、  
優秀賞を受賞しました。

ポスターと賞状を  
手に記念撮影

## 病院検索・口コミサイト

### Hospitals File

## 院長のインタビューが掲載されました

病院情報の検索や口コミの投稿ができるホスピタルズファイルというサイトに、当院の林 英樹院長のインタビュー記事が掲載されました。当院の医療の特徴や力を入れていることなどをお話しています。ぜひご覧ください。



## 診察のご案内

### 入院対応

入院のご相談は、地域連携室へご連絡ください。  
夜間・休日でも対応しています。  
☎086-272-8811

### 外来通院

外来通院のご相談は「林病院けやき外来」へ  
ご連絡ください。  
9:00~17:00 月曜日~金曜日  
9:00~12:30 土曜日  
☎086-272-8570

### デイケア・ナイトケア

9:00~20:00 月曜日~土曜日

### 重度認知症患者デイケア(わたぼうし)

9:30~15:30 月曜日~土曜日

## 当院へのアクセス



- JR西川原駅より 徒歩13分
- JR岡山駅より  
岡電バス：藤原団地行「宇野団地入口」下車西へ徒歩2分  
宇野バス：高島団地・雄町・東岡山行「林病院前」下車 西へ徒歩2分